Pracovní list: Vitaminy

1. Přikapávání citronu do horkého čaje a zamíchání kovovou lžičkou dokonale zničí veškerý vitamin C. Jak se projevuje **nedostatek vitaminu** **C** u člověka?
2. Denní spotřeba vitaminu C je v rozmezí 60 – 100 mg. Co se stane s **nadbytečným** množstvím vitaminu **C** přijatého v potravě?
3. **Doplň text**:

Vitamíny jsou látky, které musíme přijímat v , protože si je naše tělo většinou neumí vyrobit samo. Tyto látky jsou nezbytné pro mnohé funkce našeho organismu. Vitamíny rozdělujeme na rozpustné v , mezi něž patří vitamíny , a nerozpustné v , mezi něž patří např. vitamíny a . Vitamín A nalezneme v nebo ve špenátu, přičemž v organismu pozitivně ovlivňuje funkci , při jeho nedostatku člověk trpí . Vitamín D je obsažen v nebo mléku a ovlivňuje správný růst , při jeho nedostatku v dětství se může rozvinout onemocnění, kterému říkáme . Vitamín K pozitivně ovlivňuje krve a najdeme ho v částech rostlin. Z vitamínů nerozpustných v tucích jmenujme vitamín C, který ovlivňuje

 a zpomaluje , jeho nedostatek se projevuje krvácením .

1. Napiš k **onemocnění** název vitaminu, pro jehož nedostatek je typické:

krvácení z dásní, vypadávání zubů a vlasů, bolest kloubů (kurděje): chudokrevnost (anémie): úbytek svalů (Beri – Beri): záněty kůží, psychické poruchy (pellarga): šeroslepost, dětí hrozí i oslepnutí: křivice:

1. Zakroužkuj potraviny a nápoje, které obsahují **vitaminy B – komplexu**.

Coca – Cola kvasnice obilné klíčky arašídy játra pšeničná mouka celozrnné pečivo

máslo káva máslo hranolky

1. **Modře** vybarvi písmena označující vitaminy **rozpustné ve vodě**, **červeně** písmena označující vitaminy **roz**p**ustné v tucích**.

1. V následující tabulce **doplň údaje** o vitaminech.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Význam pro člověka** | **Projevy nedostatku tohoto vitaminu** |
| **Vitamin A** |  |  |
| **Vitamin D** |  |  |
| **Vitamin E** |  |  |
| **Vitamin K** |  |  |

1. Řešením tajenky je skupina látek důležitá pro chemické děje v organismu. Pojem definuj:

* 1. onemocnění při nedostatku vitaminu B1
	2. onemocnění při nedostatku vitaminu D
	3. onemocnění, které vzniká při částečném nedostatku vitaminů
	4. vitamin C je kyselina
	5. mrkev a špenát jsou důležitými zdroji vitaminu
	6. onemocnění, které vzniká při úplném nedostatku vitaminů
	7. chudokrevnost
	8. sacharidy dokazujeme pomocí

… činidla

* 1. důležitý živočišný zdroj vitaminu D, K jsou
	2. důležitý zdroj vitaminů
	3. vitamin K je nezbytný pro správnou krve
	4. jiný výraz pro vitamin A
	5. Způsobuje nedostatek vitamínu C zvýšenou krvácivost dásní?
	6. nedostatek vitaminu A

**Tajenka**: způsobuje

* 1. důležitý zdroj B-komplexu jsou obilné …

hhh

Milan Haminger, BiGy Brno, 24/6 2025©